



9月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しょうひん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	木		むぎごはん	こめ むぎ			598 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チキンカレー	カレーウ ジャがいも こめあぶら	とりにく だっしふんにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	レタス キャベツ にんじん ホールコーン	
2	金		むぎごはん	こめ むぎ			638 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	さとう こめあぶら こま	さば	にんにく しょうが	
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	さつまあげ あぶらあげ	ほしだいこん しいたけ にんじん いんげん	
けんちんじる	かたくりこ こんにゃく ジャがいも	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ				
5	月		むぎごはん	こめ むぎ			581 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご とりにく		
			きんぴら	こめあぶら さとう こま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
みそしる	ジャがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ はねぎ				
6	火		むぎごはん	こめ むぎ			596 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのしょうがに	さとう かたくりこ	いわし	しょうが	
			ごまあえ	こま さとう		キャベツ こまつな にんじん	
ぐだくさんみそしる	こんにゃく ジャがいも	とうふ みそ	ごぼう しめじ ねぶかねぎ				
7	水		あげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめあぶら	だっしふんにゅう		715 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	こめあぶら さとう ジャがいも	ぶたにく ウィナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ もも缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰 アセロラ果汁 りんご果汁	
			フルーツジュレ	さとう かたくりこ みずあめ			
8	木		キムチチャーハン	こめ むぎ こめあぶら こま	ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ	528 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			キャベツいりひらつくね	豚脂 かたくりこ	とりにく	キャベツ しょうが	
			ちゅうかいだめ	こめあぶら		たけのこ チンゲンサイ にんじん	
たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	たまねぎ しめじ はねぎ				
9	金		むぎごはん	こめ むぎ			638 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さつまいもコロッケ	こめあぶら さつまいも ジャがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ			
			にびたし			こまつな キャベツ にんじん	
おつきみじる	かたくりこ さとう ジャがいも	とりにく	ごぼう だいこん にんじん はねぎ かぼちゃ				
おつきみゼリー	さとう かんてん		りんご果汁 ぶどう果汁 みかん果汁				
12	月		むぎごはん	こめ むぎ			631 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめあぶら ジャがいも さとう かたくりこ こめあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	
			トマトとたまごのスープ		ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ トマト はねぎ	
イチゴミルクデザート	さとう みずあめ	れんにゅう	いちご果汁				
13	火		ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき	ほししいたけ にんじん いんげん	542 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	こめあぶら さとう しらたき ジャがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	しめじ だいこん こまつな	
14	水		ちゅうかめん	こむぎこ かんずい			553 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ごもくらーめん	こめあぶら かたくりこ こめあぶら	ぶたにく なるたまき	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ キャベツ はねぎ	
			ポークパオズ	こむぎこ かたくりこ パンこ こめあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	
エリンギソテー	バター		エリンギ にんじん チンゲンサイ				

☆9月10日は十五夜☆
"お月見"にちなんだ給食です



15日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごはん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			633 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶりのフライ	パンこ こむぎこ	ぶり		
			ゆでキャベツ			キャベツ	
			ごまソース	さとう ごま			
			にくだんごスープ	かたくりこ パンこ さとう	とうふ とりにく だいず	にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ	
16	金		むぎごはん	こめ むぎ			691 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ	
			じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり	
			りんごヨーグルト	さとう	れんにゅう だっしふんにゅう	りんご	
19	月		* 敬老の日 *				
20	火		* ふるさと給食の日 * 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！				628 2.4
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ トマト パセリ	
			コーンポテト	バター じゃがいも		ホールコーン	
			しめじスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	
21	水		むぎごはん	こめ むぎ			567 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やしししゃも		ししゃも		
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	
			かきたまみそしる		とうふ わかめ みそ たまご	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
22	木		* 6年生 蕪山めぐり * お弁当の用意をお願いします				603 2.4
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			イカリングフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	いか だいず		
			ハムとらのちゅうかいため	こめあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ハム ちくわ たまご	にら にんじん はくさい	
			みそしる	やしき じゃがいも	みそ	たまねぎ はねぎ	
23	金		* 秋分の日 *				
26	月		むぎごはん	こめ むぎ			577 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく なるたまき	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ たけのこ	
			わかめスープ	ごま	わかめ くきわかめ	にんじん たまねぎ にら	
			おこのみまめ	かたくりこ こめあぶら さとう げんまい	しろいんげんまめ		
27	火		むぎごはん	こめ むぎ			668 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぶたにく なまあげ	しょうが ほししいたけ にんじん いんげん	
			みそしる	さつまいも	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
			れいとうりんご			りんご	
28	水		むぎごはん	こめ むぎ			629 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなのレモンじょうゆあえ	こめあぶら かたくりこ さとう	さわら	ねぶかねぎ レモンかじゅう	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん はくさい はねぎ	
29	木		ちゅうかさいはん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	536 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			パンサンスー	ごまあぶら さとう はるさめ		きゅうり にんじん	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ ホールコーン クリームコーン はねぎ	
30	金		バターコーンライス	こめ むぎ バター		ホールコーン	666 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			メキシカンビーフソテー	こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	



今月の給食は20回の予定です。

・給食をブログで紹介しています☆

検索方法 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立長伏小学校

検索

